



### 丹羽真清のベジ・トーク

## 健康チェック最前線①

あなたは、健康診断を定期的を受けていますか。その結果を、毎日の暮らしのなかでいかし続けているのでしょうか。赤坂アークヒルズ2階のVege Marché(ベジマルシェ)を運営するデザイナーフーズ株式会社社長、丹羽真清さんに、健康チェックの最新事情を聞きました。



## ワンコイン健診って?

ベジマルシェでは、月に一度、ワンコイン健診コーナーをオープンしています。

ワンコイン健診は、ワンコイン=500円から健康診断が受けられるサービスです。

たとえば、「血糖値」「総コレステロール」「中性脂肪」「骨密度・血圧」「肺年齢」の検査は、いずれもそれぞれ500円。肺機能スペシャルセット2500円では「肝機能3項目(GOT、GPT、γ-GTP)」「総コレステロール」「中性脂肪」「血糖値」を検査します。

採血時間は1分ですし、保険証も要りませんから、気になったらすぐ検査を受けることができるわけです。気軽に健康状態を確認し、より健康になっていただきたい、とベジマルシェは願っています。

## 野菜のチカラでより健康に

健康診断は、その結果をいかさなければ意味がありません。そこでベジマルシェでは、ワンコイン健診の後に、管理栄養士と看護師から、ひとりひとりの健康状態に合ったカウンセリングとアドバイスをさしあげています。

野菜の持つ抗酸化力、免疫力、解毒力についてお話しするとともに、季節にあった免疫力の高め方、抗酸化力の摂り方をわかっていただくために、旬の野菜を使って、夏はジュース、冬はスープを提供します。

また、それぞれの結果に合わせて、どんな野菜を食べるとよいかを図示した資料をさしあげ、その後も健康につながる食生活を続けていただくと考えています。

ベジマルシェでは、野菜を抗酸化力、免疫力、解毒力と3つのカテゴリーに分けて販売しており、資料にある野菜のうち、旬のものはお店に並んでいます。ぜひ、野菜のチカラをいかして、健康で楽しい毎日を送ってください。



## 資料で紹介している野菜の例

### 血糖値が高めの方

- ◇GI値が低い野菜…かぶ、なす、セロリ、キャベツ など
- ◇食物繊維が多い野菜…いんげん、えんどう豆、大葉、パセリ、栗、ごぼう、モロヘイヤ など

### 中性脂肪が高めの方

- ◇食物繊維が多い野菜…いんげん、えんどう豆、大葉、パセリ、栗、ごぼう、モロヘイヤ など

### 血圧が高めの方

- ◇カリウムの多い野菜・果物…アボカド、ほうれん草、里芋、明日葉、にんにく、モロヘイヤ など

### コレステロールが高めの方

- ◇抗酸化力が高い野菜…パプリカ、菜の花、大葉 など

### 骨密度が気になる方

- ◇ビタミンDを多く含む野菜・果物…きくらげ・乾、干し椎茸、松茸、まいたけ、エリンギ、椎茸 など

### その他

- ◇ビタミンEを多く含む野菜・果物…モロヘイヤ、大根の葉、カボチャ、赤ピーマン、大葉、バジル など
- ◇カロテンを多く含む野菜・果物…大葉、モロヘイヤ、人参、パセリ、バジル、ほうれん草 など
- ◇ビタミンCを多く含む野菜・果物…赤ピーマン、パセリ、芽キャベツ、ニガウリ、ピーマン、紫キャベツ など

(取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ)